

國家金牌運動員與港生互動 成功秘訣：面對挑戰不畏懼

第三十三屆夏季奧林匹克運動會將在2024年七月起於法國巴黎舉行，香港浸會大學於昨日舉辦「2024巴黎奧運之路」研討會，邀請多位運動員分享運動生涯體會。他們表示，成功秘訣是面對挑戰不畏懼。

中國首位冬奧金牌得主楊揚以自己獲冬奧首金中的曲折經歷鼓勵在場學生及運動員努力奮鬥；中國前體操運動員李小鵬則激勵大家要具備上進心，並祝願備戰2024年巴黎奧運會的運動員有好成績，在場大學生深受感動。

大公報記者 魏溶



▲浸大舉辦「2024巴黎奧運之路」研討會，邀請了楊揚、李小鵬等名將來港與學生交流。大公報記者魏溶攝

中國首位冬奧金牌得主楊揚以「超越自我及相信體育的力量」為題作演講，分享了自己在1998年日本長野原運動會中，因犯規被判成績無效，與金牌失之交臂的經歷，她形容自己一度因此陷入絕望，甚至考慮過就此退役；在經歷慎重考慮後，楊揚決定再參加一屆奧運會。

楊揚用「No Pain, No Gain」激勵在場的學生及運動員，她表示，雖然1998年為自己帶來了失敗和挫折，但這也是她成長最多的一年。而在2002年鹽湖城冬奧會中，楊揚以44秒187的成績在短道速滑女子500米項目中摘得金牌，

實現了中國冬奧金牌「零的突破」；研討會現場播放了2002年比賽錄像，在看到楊揚奪冠的瞬間後，全場響起了熱烈掌聲。

祝港隊明年奧運再創佳績

此外，研討會邀請中國前體操運動員李小鵬、前場地單車運動員李慧詩以及田徑運動員傅容、壁球運動員李浩賢分享了運動生涯經歷。現場有學生向嘉賓提問，想了解早年中國運動員如何在環境刻苦的情況下成就冠軍之夢。李小鵬表示，無論客觀環境的好壞，一個人的上進心最重要；

他亦分享女兒在港學習滑冰卻苦於沒有專業場地，只能在商場的滑冰場中堅持訓練的經歷。「要學會自己給自己創造環境，人比環境更重要。」

李小鵬還向備戰2024年巴黎奧運會的運動員們送上祝福，祝願他們在比賽中取得好成績，拿到獎牌；另一方面則希望選手們不要太緊張，以輕鬆的心態發揮出自己真實水準。

李小鵬續說，杭州亞運會中香港隊選手屢獲佳績，也希望他們在奧運會中繼續加油，取得更好成績。

每天60分鐘中高強度運動 可降心臟病風險

【大公報訊】港大公共衛生學院與劍橋大學臨床醫學院研究發現，每天用60分鐘的中等至高強度運動替代60分鐘的久坐時間，可降低患上冠狀動脈心臟病的相對風險約9%，而這對於冠心病高遺傳風險的人群有更大作用。帶領今次研究的港大公共衛生學院運動學Youngwon Kim博士表示，該發現支持了當前世界衛生組織（WHO）關於久坐行為和運動的建議。

本次團隊分析了英國生物樣本庫中77500名英國白人（57%為女性）的數據，亦利用基於300個遺傳變異的多基因風險評分評估每個人的冠心病遺傳風險，並透過腕戴式穿戴裝置的數據，量化久坐時間、輕度運動，以及中等至高強度運動。

研究結果證實，久坐時間愈長，患冠心病的風險愈高。每天用60分鐘的中等至高強度運動

替代60分鐘的久坐時間，可降低患上冠狀動脈心臟病的相對風險約9%。而即使每天僅用1分鐘的中等至高強度運動替換1分鐘的靜坐時間，在不同遺傳風險水平的群組中，相對風險也會降低<1%。研究亦發現，比起遺傳風險較低的人，遺傳風險較高的人以等量的時間做中等至高強度運動替換久坐，或能更大程度降低患上冠心病。本次研究結果刊登於《內科醫學雜誌》。

嶺大研AI平台 實時監察及預測蚊患

【大公報訊】蚊蟲容易傳播疾病，部分更可能致命。嶺南大學（嶺大）科學教研組研發一套地理空間人工智能（GeoAI）平台，結合GeoAI技術、物聯網平台及地理資訊，生成「蚊患風險指數」及「蚊患風險地圖」，向市民報告地區性實時蚊患。負責項目的嶺大科學教研組主任王沛欣表示，該平台提供實時及預測報告，能與現時食環署的白紋伊蚊誘蚊器互補不足。

嶺大團隊已在全港16區、30多個地點放置智能滅蚊燈系統，主要集中在屋苑、公園等。系統分為氣象站和滅蚊燈，其中氣象站可以收集該範圍氣象數據如氣溫相對濕度等，加上環境數據如該區的植物、水源位置、食環署誘蚊器指數等，製成實時蚊患風險指數。

風險指數以1至8顯示，數值愈大表示蚊患風險愈大，達到5以上就需要留意。市民可以在網上看到該區實時蚊患嚴重程度，平台亦會參考天文台數據，顯示未來三日各區蚊患風險。王沛欣表示，希望將來可以進一步增至約100個系統，在中環、灣仔和郊野公園都採用，以讓市民更清楚辨悉哪個位置蚊患風險較高。

現時指數發布須時3周

王沛欣指出，現時食環署雖有白紋伊蚊誘蚊器指數，但由於需要大量人手、收集過程複雜，只能在2至3星期後才可發布數據，而嶺大的GeoAI雲端分析平台能提供實時及預測報告，兩者互補不足。她又指，該系統根據滅蚊燈及氣象報告等而收集數據，但「被蚊蟲叮咬的個案及市民的目測是最真實的」，因此也希望市民能通過網站的通報機制提供被蚊蟲叮咬的個案情況，提高蚊患情報的準確性。

目前平台使用約一年，暫時錄得屯門地區蚊患問題較嚴重，其中屯門近水源以及公園地區最為嚴重。團隊亦正與個別團體商討，能否在公司或公營機構儀表板上加入蚊患指數，令更多市民可受惠。

責任編輯：劉仁杰 美術編輯：蕭潔景

指導單位：中華人民共和國香港特別行政區政府 文化體育及旅遊局
主辦機構：大公報
協辦機構：培僑教育機構
支持機構：華豐建築有限公司
承辦機構：SHOOTER BASKETBALL CLUB
HONGKONG AIRLINES 香港航空
KELME 凱樂
大團 TAIPAN
REI
點新聞
FUTURE STAR 未來之星

*詳情請留意Shooter Basketball Club (SBC) Facebook & IG
*電話查詢：6431 7987

2023 大公盃 三人籃球賽

比賽日期：11月26日（星期日）
比賽時間：9:00-18:00
比賽地點：培僑書院（大圍大圍新村路1號）

費用

HK\$200/隊；每隊4名球員
(每名球員獲得一套雙面球衣連單面波褲)

組別

- U18,U15,U13,U11男子組及女子組（每組12隊，總共96隊）
- 大專組男子組及女子組（每組6隊，總共12隊）

比賽詳情

- U18, U15, U13, U11及大專組男女子組分別設冠、亞、季軍
- 第四名球隊及八強球隊設置優異獎
- 每組別設置一項「最有價值球員」獎項
- 獎品豐富，包括機票現金券、書商現金券、餐飲現金券

報名方式

